

保健だより 4月号 鳴門市第二中学校 R7.4.21

新年度が始まってから約2週間が経過しました。新しい環境や周りの人との関係に少しずつ慣れてきた時期であると思います。緊張がとけてきた一方で、心身の疲れが溜まりやすい時期でもあります。自分に合った方法でリフレッシュして疲れを癒しましょう。

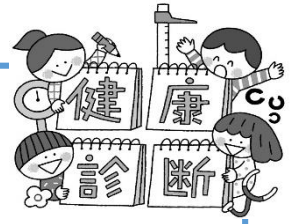
～定期健康診断が始まっています～

児童生徒の健康診断は、学校保健安全法(13条)で定められている学校行事です。毎年、健康診断を受けていると「めんどくさいな～」と思う人もいるかもしれませんが、健康診断によって、自覚症状のない病気・身体の異常に気づくことができます。病気や異常の早期発見は、早期治療につながります。また、健康に関心を持ち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。

健康診断は受けたら終わりではありません。検査の数値や診断結果にきちんと目を通して、自分の健康づくりに役立てましょう。

4月・5月の健康診断の日程

- 4月14日(月): 身体測定(全学年)
- 4月16日(水): 内科健診(2年生)
- 4月30日(水): 心電図検査(1年生のみ)
- 5月 1日(木): 耳鼻科健診(1年生全員と2・3年の対象者)
- 5月 8日(木): 内科健診(1年生)
- 5月22日(木): 内科健診(3年生)



やってみよう! 「三点固定」

三点固定とは、一日のスケジュールのうち、「起床時刻」「就寝時刻」「勉強開始時刻」の三点を決め、毎日その時間を守るという生活習慣の考え方です。三点固定のメリットとして、無理なく生活習慣が整うこと、勉強する習慣が自然と身につくこと、自分をコントロールする力が身につくことなどがあります。

あゆみの表紙の裏に「三点固定」の用紙を貼り、毎日取り組みましょう!

勉強の終了時刻は決めません。疲れていても、勉強開始時刻が来たら、とりあえず机に向かって勉強をする習慣を身につけましょう!



保健室を利用する時は…

保健室を利用する場合は、担任の先生または教科担任の先生に伝えて許可をもらってから利用してください。(誰にも伝えずに保健室を利用すると居場所がわからなくなり、心配されます。)

また、保健室を利用する場合は、保健室利用カード(担任の先生または教科担任の先生のサイン入り)を持参してください。

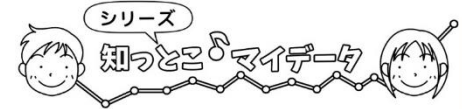
こんな時に利用してください

- ・ケガをした時、体調が悪い時
- ・悩みの相談、話を聴いてほしい時
- ・体や心のこと、健康について知りたい時
- ・身長・体重・視力を測定したい時 など



利用時の注意

- ・保健室へ来る前に自分でできることを考えましょう。(傷口を洗う、トイレに行くなど)
- ・保健室での休養は原則として**1時間以内**です。
- ・怪我をした次の日以降の手当は、医療行為になるため行うことができません。自分で絆創膏や湿布を用意しましょう。
- ・内服薬を渡すことはできません。
- ・保健室で体操服などを借りた場合は、必ず返却してください。



わたしの平熱は _____ °Cです。

元気な日の朝に測っておこう。体調管理の基本です。



AEDは 



おぼえておいてください

学校感染症にかかったら…

出席停止扱いになります。病院で診断を受けたら、必ず学校に連絡をしてください。

- インフルエンザ
- 百日咳
- 麻しん(はしか)
- 風しん(3日ばしか)
- 水痘(水ぼうそう)
- 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
- 咽頭結膜熱(プール熱)
- 新型コロナウイルス感染症 など